>> https://www.youtube.com/watch?v=65xVNajJ5kQ

PHÁP ĐÀM NGÀY 4 | KHÓA 9 NGÀY CHÙA LONG HƯNG

Lời dặn dò đầu buổi: Khi nghe trả lời, quý vị vẫn thực hành liên tục, có thể bây giờ là quán thọ nhưng quý vị trở lại quán thân để vừa chú tâm nghe giảng, nghe trả lời, vừa chú tâm cảm giác toàn thân bằng cách nhớ đến ngậm chắc răng, lưỡi rồi nhắc thầm răng, răng… theo nhịp, nhắc một cách thật là tự nhiên thì lúc đó quý vị vẫn chú tâm vào nghe giảng mà vẫn chú tâm cảm giác toàn thân. Làm thế nào để thực hành cho được liên tục, quý vị sẽ thấy là không bị cuốn hút vào lời giảng của tôi nhưng vẫn nghe một cách đầy đủ, tâm vẫn tĩnh lặng, thản nhiên, không thích, không ghét.

Ngày hôm trước còn 3 câu hỏi, tôi trả lời tiếp:

Câu 17

Xin Thiền sư giải đáp: Nếu thực tập thiền chính bằng cách đếm đến 10, không phải là chú ý cảm giác răng thì có được không ạ? tức là thiền quán sổ tức.

Trả lời

Quý vị đã học bài Chánh định và tà định, nếu nhớ được điều đó thì quý vị sẽ giải đáp được điều này, quý vị phân biệt được chánh định và tà định. Chúng ta thấy rằng chánh định có đặc trưng là chú tâm không tầm, không tứ. Tuy rằng ở sơ thiền có loại chú tâm có tầm, có tứ nhưng phải có cả chú tâm không tầm không tứ nữa thì lúc đó quý vị mới đạt sơ thiền, còn nhị thiền, tam thiền, tứ thiền là chú tâm không tầm, không tứ. Và quý vị hiểu rằng chú tâm có tầm, có tứ tức là chú tâm có hướng đến đối tượng rồi duy trì chú tâm trên đối tượng đó mà chúng ta dùng từ 'chú tâm tập trung vào đối tượng' còn chú tâm không tầm, không tứ là chú tâm tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, không hướng đến đối tượng nào, không duy trì chú tâm lên đối tượng nào. Quý vị đã học, đã thực hành, đã kinh nghiệm hai loại chú tâm đó. Tu tập chánh định phải có chú tâm không tầm, không tứ mà chúng ta nói rằng sơ thiền là có hai loại chú tâm: vừa có chú tâm có tầm, có tứ mà vừa chú tâm không tầm, không tứ cho nên không tập trung vào đối tượng nào cả. Hôm trước, tôi có phân tích là có hai loại chú tâm liên tục: chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng và chú tâm liên tục mà không tập trung vào đối tượng. Chúng ta thực hành chú tâm liên tục không tập trung vào đối tượng, tức là thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì lúc đó vẫn chú tâm các đối tượng khác nhưng đó là chú tâm không tập trung. Và quý vị hiểu chú tâm liên tục mà tập trung phát sinh mệt mỏi, căng thẳng còn chú tâm liên tục không tập trung, bao gồm hai loại chú tâm: có tầm, có tứ và không tầm, không tứ đan xen với nhau, đặc biệt là chỉ có loại chú tâm không tầm, không

tứ ở nhị thiền, tam thiền, tứ thiền mới phát sinh vui và thoải mái. Quý vị hiểu rằng chú tâm không tầm, không tứ là đặc trưng của đức Phật phát hiện ra, còn trước đó, tất cả các ngoại đạo đều thực hành chú tâm liên tục nhưng buộc tâm vào đối tượng, tập trung vào một đối tượng thôi cho nên rất căng thẳng, rất mệt mỏi. Có người hỏi tại sao chú tâm tập trung vào một đối tượng lại đưa đến mệt mỏi, căng thẳng còn chú tâm không tập trung, cho dù là có cả chú tâm có tầm, có tứ lẫn không tập trung thì vẫn là chú tâm không tập trung, lại đưa đến không còn căng thẳng, mệt mỏi mà phát sinh vui và thoải mái mà thuật ngữ Phật học gọi là hỷ, lạc? Quý vị phải hiểu rằng cái gì làm đúng với quy luật thì thoải mái, cái gì đi ngược lại quy luật thì mâu thuẫn, xung đột với sự thực cho nên căng thẳng, mệt mỏi. Quý vị đã học rồi, tâm sinh ở đâu do duyên xúc, xúc ở đâu thì tâm sinh ở đó cho nên quý vị mới thấy là tâm lúc thì sinh ở đôi chân nếu như là chân tiếp xúc, chuyển động vai xúc ở đây, hoặc mắt tiếp xúc với sắc thì tâm phát sinh ở đó… không phải là ở một chỗ nào cố định. Tâm sinh ở đâu thì chú tâm cũng phải xảy ra ở đó mới đúng quy luật. Tâm sinh khắp nơi: lúc thì cảm giác thở vô, lúc cảm giác thở ra, lúc ở ngực, lúc ở bụng, lúc ở chỗ này, chỗ khác nhưng mà lại kéo nó về một chỗ, ví dụ như ở chóp mũi hoặc là phồng, xẹp bụng… như vậy là trái quy luật. Chính vì sống trái quy luật cho nên mới căng thẳng, mệt mỏi. Quý vị thấy tu tập đếm sổ tức phải chú tâm vào số 1, 2, 3, 4 đến 10 là tập trung vào đó, để khi mất tập trung thì kéo tâm về cho tập trung vào đó thì đó là chú tâm tập trung, chỉ có một loại chú tâm có tầm, có tứ thôi, không được chú tâm ở đâu nữa nên đó gọi là chú tâm tập trung vào một đối tượng. Kể cả Phật giáo bây giờ, hoặc là bắt phải chú tâm ở chóp mũi liên tục hoặc là bắt phải chú tâm phồng, xẹp bụng liên tục, nếu như tâm trượt ra ở chỗ nào khác là phải kéo nó về thì đó là sai quy luật, cho nên căng thẳng, mệt mỏi là như vậy. Khi hiểu sai về tâm, cho rằng tâm là một cấu trúc nguyên khối, tâm được ví như vượn chuyền cành, nhảy từ chỗ này sang chỗ khác, là giống như con thú hoang, con trâu hoang, hay con voi hoang, chạy từ chỗ này sang chỗ khác, phá phách từ chỗ này sang chỗ khác nên muốn luyện tâm phải giống như luyện con thú: phải buộc chặt cổ nó lại rồi đóng một cọc, dùng dây thật chắc cho nó chạy vòng quanh đến khi nào mệt nhoài bắt buộc nó phải nằm tại chỗ. Đó là hiểu biết về luyện tâm, về thiền định từ trước tới nay trái với sự thật, trái với quy luật tâm sinh khắp nơi. Xúc ở đâu, 6 căn tiếp xúc với 6 trần ở đâu thì tâm sinh ở đó và tâm sinh ở đâu thì chú tâm ngay chỗ đó. Tâm sinh khắp nơi không thể dùng sức mạnh kéo nó về nơi mũi hay bụng hay kéo về đếm từ 1 đến 10. Quý vị học rồi, thâm hiểu rồi thì tự giải thích được, đương nhiên mới học 1, 2 khóa là chưa thấu suốt nhưng kể cả những người học lâu rồi thì cũng phải học, rồi hành, rồi ứng dụng vào cuộc sống để mình có thể giải thích được các hiện tượng.

Xin hỏi Thiền sư về ý nghĩa cuộc sống với những người phật tử có gia đình, vợ, con, sự nghiệp thì nên làm như thế nào?

Trả lời

Quý vị học bài này rồi, mục đích của cuộc sống, cho dù làm gì, cho dù phấn đấu nỗ lực gì, thì cũng với mục đích tối hậu là chấm dứt khổ chứ ngoài ra, quý vị phấn đấu cho giàu có, cho nổi tiếng để ăn ngon, mặc đẹp... thực chất là phấn đấu để cho hết khổ chứ không phải có mục đích gì khác. Cái này quý vị học bài Mục đích cuộc sống rồi thì phải tự mình trả lời.

Xin hỏi Thiền sư về cách đối mặt xử lý với người nói xấu mình, làm hại mình?

Trả lời

Quý vị thấy ngay có câu hỏi đó là quý vị chưa hiểu bài, vì tuy nghe nguyên nhân của khổ là tham, sân, si nhưng quý vị vẫn trở lại với nguyên nhân của khổ là những người đó gây khổ cho mình. Thí dụ như cách hiểu của mọi người: khi trong nhà có một đứa con hư thì cha, mẹ nói rằng khổ của mình là do con gây ra cho mình, do con hư gây ra khổ cho mình. Không những cha, mẹ đó mà cả nhân loại này đều hiểu rằng cha, mẹ đó khổ do con hư, khổ của cha, mẹ đó là do con gây ra. Hiểu biết này đã mặc định, đã ăn sâu cho nên tất cả đều lý giải là cha mẹ này muốn hết khổ thì phải cải tạo làm sao cho đứa con từ hư sang ngoan lên. Còn bây giờ, quý vị học thì thấy ngược lại, khổ của cha, mẹ là do cha, mẹ sân với đứa con, nếu cha, mẹ mà không sân với đứa con nữa thì lúc đó cha, mẹ không khổ. Sự thực đơn giản như vậy nhưng rõ ràng là nhân loại bị vô minh che mờ sự thật đó nên không thấy ra sự thật. Quý vị thấy là nó đơn giản như vậy, quan sát sự thật là biết. Nếu như cha, mẹ với bất kỳ tình huống như thế nào mà không sân nữa, rất là bình tĩnh thì trước tiên là cha, mẹ không khổ, và cha, mẹ không khổ, bình tĩnh thì sẽ có lời nói, cư xử với đứa con làm cho đứa con đó sẽ có những thay đổi hơn; còn cha, mẹ sân thấy là khổ, lại cho rằng khổ này do đứa con cho nên khi sân sẽ có lời nói, hành động, cư xử với đứa con khác đi, sẽ không bao giờ làm cho đứa con thay đổi, tăng trưởng cái hư lên nữa.

Câu 18

Bạch Thầy nói dài và rõ hơn, nhiều câu miền Nam con không nghe rành mạch ạ.

Trả lời

Cái này thì quý vị phải chú tâm thôi chứ bây giờ tôi cũng không thể nào thay đổi giọng nói được. Phải chịu khó vậy!

Câu 19

Thưa Sư cho con hỏi, con là Dũng sống ở chùa Long Hưng. Cảm ơn Sư đã giúp con chữa trầm cảm, giờ bệnh trầm cảm của con cũng đỡ nhưng con lại chuyển sang trạng thái hưng cảm, thích làm việc này, việc kia. Khi ngồi thiền

con không thể nào vào định được, con hay bị vọng tưởng, hoang tưởng, ảo thanh, nghe thấy tiếng nói trong đầu, suy nghĩ chuyện quá khứ, tưởng tượng tương lai. Dù con đã cố gắng làm theo lời Sư nhưng con cảm giác việc con kỷ luật bản thân, ngồi thiền, hành thiền, con muốn chữa khỏi bệnh rồi đi làm, phụ bố mẹ với việc con vừa hiến máu tình nguyện khiến cơ thể con bị sốc phản vệ. Con không còn suy nghĩ chuyện tự tử nhưng dạo gần đây con hành thiền liên tục, học và làm việc suốt ngày khiến cơ thể con mệt mỏi? hay do con chưa chứng sơ thiền nên lộ trình tâm vẫn là Bát tà đạo? Xin Sư giúp con, gia đình con xin chân thành tri ân Sư.

Trả lời

Đương nhiên là phải kiên trì, điều này cũng tùy từng người. Bệnh trầm cảm gọi là rối loạn cảm xúc, người ta đặt tên là rối loạn cảm xúc nhưng rối loạn cảm xúc như thế nào thì không ai giải thích được. Quý vị học là hiểu tâm con người, tâm Bát tà đạo có ba tâm hành: tham, sân, si mà tiếng Việt, nói dễ hiểu là thích, ghét và chán, nói theo trình tự cho suôn là thích, rồi chán, rồi ghét. Một người với tâm Bát tà đạo bình thường thì cân bằng: có cả thích, có cả chán, có cả ghét. Trong đời sống của một người bình thường có thích, có chán, có ghét: lúc thì thích, lúc chán, lúc ghét. Người rối loạn cảm xúc, gọi là trầm cảm thì gần như không có thích, chỉ có chán và ghét thôi. Quý vị thấy rằng nếu như thích cái gì thì vui với cái đó, Bát tà đạo là có khổ, có vui. Trên Bát tà đạo thấy, nghe, cảm nhận đối tượng gì mà thích đối tượng đó thì vui với đối tượng đó - cái này là sự thật và quý vị quan sát được - nhưng nếu đối tượng nào mà chán, tức là tâm si khởi lên thì phải đi tìm đối tượng khác để thay thế, và khi mà chán là không vui nữa mà khổ vì chán - đó gọi là si - và nếu có những đối tượng ghét - gọi là sân - là khổ liền. Quý vị thấy là người trầm cảm không thích cái gì nữa, cho dù họ vẫn giàu có, vẫn đẹp đẽ, họ vẫn đi xe sang, họ vẫn nổi tiếng nhưng không thích nữa cho nên không có vui. Họ rối loạn cảm xúc, lúc đó chỉ có chán và ghét thôi. Chán và ghét thì khổ liên tục, thấy, nghe, cảm nhận cái gì cũng khổ cả, tiếp xúc với ai cũng chán thì không muốn tiếp xúc nữa cho nên mới không chịu đi ra ngoài, cứ ở riết trong phòng bởi vì tiếp xúc với ai cũng chán, cũng ghét. Đã chán, ghét thì khổ liên tục, và cái khổ kinh khủng đến mức người đó chỉ tìm cách tự sát để chấm dứt cái khổ. Quý vị hiểu đó là trầm cảm, là rối loạn cảm xúc và không thích gì cả, chỉ có chán và ghét. Trường hợp khác là có những người sau khi trầm cảm rồi thì lại rối loạn khác: chán ghét vẫn có nhưng ít hơn, bây giờ thích lại phát triển, vì rối loạn. Khi thích thì muốn làm gì đó, tích cực... cho nên nói là rối loạn từ trầm cảm sang hưng cảm là như vậy, cũng là rối loạn. Bây giờ là cái gì cũng thích cả, nhìn gì cũng thích, cái gì cũng muốn làm, cái gì cũng hứng khởi cả, cũng tích cực cả. Đây gọi là Bát tà đạo nhưng bị rối loạn, Bát tà đạo mà cân bằng là có cả thích, cả chán, cả ghét nhưng trầm cảm là chỉ có chán và ghét, còn hưng cảm là chỉ có thích thôi, chán ghét rất ít, có nhưng rất ít. Quý vị hiểu cơ chế đó thì thấy là nếu như tu tập cho đúng, tích cực thì chấm dứt

cả thích, cả chán, cả ghét là chấm dứt khổ, đương nhiên phải từ từ chứ không thể nào một lúc được. Vết thương chữa lành cũng phải có thời gian, phải từ từ cho nên cứ phải học cho đúng, hiểu cho đúng, mình thấy được nguyên nhân rồi mình thực hành để chấm dứt nguyên nhân. Quý vị thấy rằng hưng cảm cũng khổ mà trầm cảm cũng khổ, không những hưng cảm khổ, trầm cảm khổ mà người cân bằng cả ba cảm xúc thích, chán, ghét này cũng khổ chứ không phải là chỉ có người trầm cảm, có người hưng cảm khổ. Người trầm cảm khổ theo kiểu trầm cảm, hưng cảm khổ theo kiểu hưng cảm, và cân bằng cảm xúc thích, chán, ghét cũng khổ theo kiểu nào đó. Cho nên Bát tà đạo là khổ, nguyên nhân của khổ chính là lộ trình tâm Bát tà đạo.

Bây giờ đến phần ngày hôm nay. Hôm nay cũng rất nhiều câu hỏi, tôi trả lời đến đâu thì còn lại sẽ tiếp tục vào ngày sau.

Câu 19

Vì sao năm uẩn lại là 6 căn cộng 5 trần mà không phải là 6 căn, 6 trần?

Trả lời

Quý vị thấy câu hỏi này sai rồi: 5 uẩn bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà lại nói rằng tại sao "lại là 6 căn, 5 trần mà không phải là 6 căn, 6 trần". Câu hỏi này phải là: Tại sao sắc uẩn không phải là 6 căn, 6 trần mà là 6 căn, 5 trần?

Quý vị thấy có 5 nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức và chúng ta nói rằng căn, trần tiếp xúc mới phát sinh ra thọ, tưởng, phát sinh ra thọ, ra tưởng sau đó mới phát sinh ra hành, thức. Quý vị phải hiểu khái niệm 5 uẩn hay 5 nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì nhóm sắc là những gì thuộc về vật chất, đối với khái niệm mọi người học thì 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thuộc vật chất là sắc uẩn là đúng rồi, và đa phần hiểu 6 trần: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, pháp trần, cho rằng pháp trần là tính chất vật chất nên mới xếp 6 căn và 6 trần vào sắc uẩn. Bài học này, quý vị đã nghe giảng là 5 trần: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần là vật chất còn pháp trần là thông tin, và pháp trần là thông tin thì không phải là vật chất, cho nên nó không thể xếp vào sắc uẩn được. Và quý vị quan sát thấy đây là một khái niệm mới hoàn toàn bởi vì từ trước không có khái niệm thông tin, chưa ra đời cái đó, chưa khám phá được cái đó cho nên trong nhóm sắc thì bao gồm 6 căn và 5 trần: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là 6 loại tế bào thần kinh, và 5 trần là sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, còn pháp trần là thông tin. Quan điểm của tất cả, duy vật hay duy tâm v.v... tất cả trước nay đều cho rằng vật chất và tinh thần - danh và sắc - là hai cái tách biệt nhau: vật chất thuần túy là vật chất, tinh thần thuần túy là tinh thần. Duy vật nói vật chất có trước, tinh thần có sau hai cái đó tách biệt nhau, còn duy tâm nói là tinh thần có trước, vật chất có sau tách biệt nhau nhưng sự thực bây giờ chúng ta khám phá ra không có vật chất nào thuần túy vật chất

bởi vì trong vật chất có thông tin. Vật chất có chứa lượng thông tin trong đó cho nên là không thể nói rằng là vật chất có trước hay là là tinh thần có trước. Trong vật chất là đã chứa thông tin trong đó cho nên quý vị thấy rằng tuy chúng ta nói là tương tác 6 căn và 6 trần là tương tác vật chất nhưng thực chất, chúng ta đã nghe giải thích là tương tác thông tin. Cái này thì có thể lần đầu tiên quý vị tiếp xúc nên chưa có những giải thích sâu bởi vì nếu đi sâu vào những chi tiết này thì khó hiểu vô cùng và nó làm rối rắm cho nên chúng ta đi từ từ. Quý vị phải học từ từ rồi nghe các giải thích trong các phần pháp đàm để rõ hơn. Ở đây nói rằng sắc uẩn bao gồm 6 căn và 5 trần còn pháp trần là thông tin chứa trong sắc. Quý vị thấy, thí dụ như nói sắc trần, mắt tiếp xúc với sắc trần thực chất là mắt tiếp xúc với ánh sáng, tương tác với ánh sáng từ sắc trần đó đến và ánh sáng đó mang thông tin về sắc trần chứ không phải mắt tiếp xúc với vật thể. Nói mắt tiếp xúc với sắc trần thì quý vị thấy không phải mắt tiếp xúc với vật thể, ví dụ cây cột nhà, nếu có cột nhà đó mà tắt đèn hết thì mắt không tiếp xúc với sắc trần mà quý vị thấy là mắt tiếp xúc với luồng ánh sáng từ cột nhà đó đến tương tác với mắt, và luồng ánh sáng đó mang thông tin cột nhà. Khi mắt quý vị tiếp xúc với màn ảnh này không phải là mắt tiếp xúc với sắc trần đó mà là ánh sáng từ sắc trần đến mắt quý vị và luồng ánh sáng này mang thông tin của màn ảnh. Vấn đề này sâu hơn, bây giờ mà nói tất cả những vấn đề này trong một khóa học là không thể, nó rối rắm.

Câu 2

Kính thưa Sư, cho con hỏi: khi ngồi thiền con hay có cảm giác pháp trần xung đột, nhớ lại chuyện quá khứ, con chưa thể vào định được. Vậy con phải làm thế nào để chứng sơ thiền?

Trả lời

Quý vị bắt đầu tu tập là niệm thân để mình thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì sẽ vào định. Để vào định đầu tiên là sơ thiền thì chú tâm cảm giác toàn thân tuy rằng là tự động nhưng vẫn có chú tâm có tầm, có tứ. Quý vị chỉ cần ngậm chặt răng lưỡi, khi bắt được nhịp thở, cảm nhận được nhịp thở rồi thì nhắc thầm răng, răng… theo nhịp thở và chỉ lưu ý khi thở ra là quý vị hướng thở ra đến nơi răng để lúc hết thở ra, chú tâm tự động xảy ra nơi răng. Quý vị kinh nghiệm được chú tâm nó chạy theo cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, hết cảm giác thở ra là chú tâm cảm giác nơi răng một cách tự nhiên, nó có thể đan xen với cảm giác khác. Đến khi cảm giác thở vô khởi lên thì chú tâm tự động chú tâm vào cảm giác thở vô, rồi cảm giác thở ra, rồi cảm giác răng tức là nó chạy theo trục 3 cảm giác chính đó, còn các thứ khác đan xen vào giữa. Quý vị lưu ý như vậy là vào được định sơ thiền liền. Có thể đầu tiên quý vị thấy khó, cứ thở ra là nhớ hướng thở ra đến nơi răng thì chú tâm tự động chạy, không cần phải chú tâm cảm giác thở vô, rồi cảm giác thở ra, rồi đến cảm giác nơi răng mà chỉ cần nhớ để nhắc chữ răng, răng… theo

nhịp và nhớ thêm khi thở ra là hướng sự thở ra đến nơi răng là sẽ vào định được, vào sơ thiền được. Đặc biệt là khi nằm thì nhịp thở mạnh rồi, nên khi thở ra quý vị hướng thở ra nơi răng thì hết thở ra là chú tâm nó tự động nó xảy ra nơi răng. Cho nên đầu tiên, quý vị thở ra là phải hướng đến nơi răng sau đó để tự nhiên thì chú tâm nó tự động, quý vị chỉ nhắc răng, răng… hay chú tâm, chú tâm… theo nhịp.

Câu 3

Xin Sư giải thích cho con hiểu câu nói "Phước Huệ song tu" ạ. Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Quý vị thấy đây là một cách hiểu lệch lạc, hiểu sai lạc! Quý vị tu là chỉ hai thứ: định và tuệ thôi. Quý vị đang thực hành chánh niệm về thân là tu định để chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Khi chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, quý vị đạt được định thì lúc đó kinh nghiệm được cái biết trực giác thuần túy gọi là tỉnh giác, và với cái biết tỉnh giác thì quý vị kinh nghiệm là không có tham, sân, si khởi lên, tức là quý vị đạt được mục đích chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Quý vị đã học ngay từ bài đầu, mục đích cuộc sống là chấm dứt khổ nhưng mà chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Thế thì đầu tiên là quý vị thực hành niệm thân để tu tập định, để đạt được chánh định, và với chánh định mục đích để làm gì? quý vị phải hiểu không phải là buộc tâm vào một chỗ như cách hiểu hiện nay. Mục đích của định là để quý vị kinh nghiệm được lúc đó chỉ có tâm biết trực giác ghi nhận các đối tượng thôi, tâm biết ý thức không khởi lên để quý vị sống chủ yếu với tâm biết trực giác, và với cái biết trực giác không có tham, sân, si lúc đó quý vị kinh nghiệm không có tham, sân, si, không có khổ. Tu là đi đến mục đích chấm dứt khổ, đạt được kết quả là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Thứ hai, quý vị tu tiếp là quán thọ, quán tâm, quán pháp để đạt được chánh kiến, thay đổi cái biết ý thức từ tà kiến sang chánh kiến. Với chánh kiến, thí dụ như quý vị biết đối tượng là thọ, là cảm giác thì kinh nghiệm ngay là không có thích, ghét, không có tham, sân, si với đối tượng đó. Khi quý vị thay đổi được cái biết từ tà kiến cho rằng những đối tượng mình thấy là thế giới vật chất, mình có thể nắm giữ được, mình có thể làm chủ được, có thể sở hữu được, sang hiểu biết rằng những cái đó là cảm giác, là tâm, không thể làm chủ, không thể nắm giữ được, quý vị thấy rằng khi khởi lên cái biết chánh kiến như vậy là lúc đó quý vị kinh nghiệm được hết khổ, không có tham, sân, si với các đối tượng đó tức là kinh nghiệm được hết khổ ngay bây giờ và tại đây. Lúc đó, quý vị thấy nó đúng với mục đích cuộc sống là hết khổ. Cho nên, trong đạo Phật thật chỉ có hai cách tu: định và tuệ, mục đích là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây chứ không có tu phước. Quý vị thấy rằng tu phước để mong ước mình sẽ giàu có, khỏe mạnh, thành đạt và, quý vị nghe ở bài đầu

rồi, như vậy chỉ đổi khổ này lấy khổ khác thôi chứ không chấm dứt khổ được. Đó là một cách hiểu sai lầm, sai lạc giáo pháp của đức Phật.

Câu 4

Thưa Sư, buồn ngủ cũng là một pháp trần phải không ạ?

Trả lời

Không phải! Buồn ngủ là một tâm hành.

Con thường bị buồn ngủ khi tọa thiền dù bình thường con rất khó ngủ, con vượt qua cơn buồn ngủ bằng cách theo dõi nhịp thở và gọi tên cảm giác buồn ngủ và một lúc hết buồn ngủ. Vậy con làm như vậy có được không? và có cách khác để vừa thiền vừa vượt qua buồn ngủ không?

Trả lời

Thực ra, khi đầu óc suy nghĩ là không ngủ được, có khi rất là buồn ngủ nhưng nằm xuống thì bắt đầu nghĩ chuyện này, chuyện khác, hết buồn ngủ. Khi quý vị thực hành chú tâm liên tục được thì lúc đó chấm dứt gần như 90% suy nghĩ. Khi mà ít suy nghĩ như vậy thì lại rơi vào buồn ngủ ngay là thấy rằng chú tâm của quý vị không còn tích cực nữa, nó rời rạc, lúc đó là định không còn nữa cho nên rơi vào buồn ngủ, gọi là hôn trầm. Quý vị vào định được thì không thể nào buồn ngủ được vì chú tâm liên tục, và đặc biệt là phải có tích cực, gọi là tinh tấn thì mới đạt được định. Có thể là khi cảm thấy hơi buồn ngủ, quý vị nhắc thầm là tích cực, tích cực... để tích cực chú tâm và tích cực chú tâm thì chú tâm nó liên tục, nó khít khao lúc đó mới vào định được, vào định được thì không thể nào buồn ngủ được bởi vì trong định có vui, thoải mái. Không có ai buồn ngủ khi vui, cho nên nếu quý vị nhắc tích cực, tích cực... một lúc thì tích cực khởi lên rồi chú tâm nó liên tục, quý vị kinh nghiệm được tích cực hoặc quý vị nhắc thêm là vui, vui... một lúc là tích cực khởi lên, định khởi lên thì lúc đó vui xuất hiện là không thể buồn ngủ được.

Câu 5

Chúng con xin tri ân Thiền sư và Ban tổ chức đã tạo duyên để chúng con được tham dự khóa tu nhân dịp đầu năm. Các bài pháp học rất hấp dẫn, minh triết, khoa học và nhiều nội dung con mới được nhận thức với nhiều ví dụ cụ thể, rõ ràng, hấp dẫn, có khi khiến con hết cả buồn ngủ. Các bài pháp hành giúp con thực hành luôn học và hành song hành, đạt được nhiều kinh nghiệm để soi chiếu với nhau. Nhân duyên được trực tiếp nghe Thiền sư giảng dạy, chúng con xin được Thiền sư chỉ giáo cho chúng con một số nội dung sau: phương pháp hành thiền và Thiền sư hướng dẫn được gọi là thiền Tứ niệm xứ có phải là của phái Thiền tông không?

Trả lời

Tứ niệm xứ không phải là của Thiền Tông! Thiền Tông là một phái của Phật giáo Trung Hoa và hoàn toàn khác chứ không phải là Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ là tiếng Tàu còn tiếng Việt là rèn luyện 4 loại trí nhớ chánh.

Hiện nay con biết nhiều người thực hành thiền với các pháp như vi diệu pháp, vipassana, Phật giáo nguyên thủy, các phương pháp này có phải là Thiền tông không ạ?

Trả lời

Các phương pháp này không phải là Thiền tông và thậm chí cũng không phải là thiền Tứ niệm xứ.

Thiền Tông có thực hành các pháp danh của đức Phật và Bồ tát không?

Trả lời

Cái này thì quý vị phải tìm hiểu Thiền tông Trung Hoa như thế nào, mà quý vị cũng không cần phải tìm hiểu những cái đó làm gì bởi vì nó cũng chẳng có lợi ích gì cả?

Tại sao Phật giáo hay dùng hình ảnh hoa sen trắng? Con xin biết ơn Thiền sư.

Trả lời

Quý vị thấy là tại sao lại dùng hoa sen trắng hay dùng hoa sen đỏ thì thực ra chẳng liên quan đến chấm dứt khổ, hành trì Tứ niệm xứ này cho nên chúng ta bỏ ra ngoài những cái đó cho nhẹ đầu đi một chút.

Câu 6

Kính thỉnh an Sư. Thưa Sư, con xin phép hỏi Sư về việc thiền hành ạ. Con đã thực hành theo phương pháp của Sư nhưng vẫn đang bị phân tâm nhiều ạ. Khi con nhắc mình lại bằng việc chú tâm thì được một lúc con lại bị các tư tưởng khác xen vào. Mong Sư chỉ giúp con cách để loại bỏ các tư tưởng, suy nghĩ phiền não ạ.

Trả lời

Quý vị thấy là mình thực hành không được nhất tâm vì Bát tà đạo xen vào, và vấn đề của quý vị là rèn luyện trí nhớ chứ không có gì ghê gớm cả. Rèn luyện trí nhớ: nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân. Để rèn luyện trí nhớ đó thì quý vị sử dụng hai phương tiện: phương tiện thứ nhất là ngậm chặt răng, lưỡi, phương tiện thứ hai là dùng phương pháp nhắc thầm mà người ta thường hay gọi là niệm thầm. Nhắc thầm hay niệm thầm thì mình liên tục nhắc thầm, niệm thầm để nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân, còn nếu không nhắc thầm là quý vị quên liền chuyện đó. Vấn đề là trí nhớ thôi, nếu như quý vị nhớ đến chú tâm ở xương sống thì lập tức là

chú tâm tự động xảy ra, bây giờ quý vị nhớ đến chú tâm vào đầu gối thì chú tâm tự động xảy ra, cho nên ở đây là rèn luyện trí nhớ. Chánh niệm là rèn luyện trí nhớ chánh: chánh niệm gọi là trí nhớ chánh, tiếng Việt còn tà niệm gọi là trí nhớ tà, cho nên quý vị rèn luyện trí nhớ thôi, làm thế nào để rèn luyện được trí nhớ. Đương nhiên là phải có thời gian, chẳng khác gì quý vị tập hát cũng rèn luyện trí nhớ. Bắt đầu tập hát, quý vị tập từng câu một, cao độ, trường độ, rồi hai, ba câu một, quý vị hát đi, hát lại nhưng có lúc vẫn quên và lại bắt đầu. Quý vị phải tập mấy giờ, thậm chí mấy ngày, khi tập như vậy là quý vị rèn luyện trí nhớ để nhớ được lời, nhớ được giai điệu, nhớ được cao độ, nhớ được luyến láy ở chỗ này, chỗ kia. Thực chất tập hát là rèn luyện trí nhớ, nếu trí nhớ rèn luyện đó thuần thục rồi, quý vị thuộc lòng rồi thì lúc đó chỉ cần khởi lên lời hát đầu tiên thì quý vị thấy rằng toàn bộ bài hát tự động chạy. Trước đến nay trong cuộc sống, quý vị chú tâm vào công việc, rõ ràng là chú tâm liên tục, làm việc phải chú tâm liên tục, cái đó quý vị đã rèn luyện từ nhỏ đến bây giờ. Quý vị thấy là đứa trẻ lúc còn nhỏ, chú tâm liên tục của nó kém lắm, chơi cái này sang cái khác liên tục. Quý vị đã rèn luyện từ nhỏ đến bây giờ cho nên, thí dụ như rót nước sôi thì quý vị tự động chú tâm liên tục vào công việc đó vì đã rèn luyện nó, nhưng chưa ai dạy cho quý vị chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, chưa ai dạy cho quý vị chú tâm liên tục cảm giác răng, lưỡi. Bây giờ, được dạy như vậy, các thứ khác là tự nhiên rồi, quý vị chỉ rèn luyện chú tâm răng, lưỡi cho liên tục thì lúc đó chú tâm cảm giác toàn thân nó cũng tự động xảy ra. Quý vị chỉ rèn luyện chú tâm răng, lưỡi cho liên tục, và cho đến lúc thành tựu là tự động. Quý vị thấy rằng đó là rèn luyện trí nhớ thôi, mình hiểu như vậy cũng phải dành cho nó thời gian, vả lại con người khác nhau là khác nhau ở trí nhớ này: có người thì rèn luyện rất nhanh, có người thì phải mất rất nhiều thời gian. Cùng một bài hát, có người chỉ nửa tiếng là thuộc, có người 4, 5 ngày tập cũng chưa thuộc.

Câu 7

Kính thưa Thiền sư, khi ngồi nghĩ sắp xếp kế hoạch công việc cho tuần sau, luôn chú tâm liên tục trên hơi thở và răng, và nghĩ về các công việc cần làm, cách giải quyết công việc ấy như thế nào trong suy nghĩ, thì cách làm đó là tà niệm hay chánh niệm ạ? Nếu sai, cách làm đúng cho việc lập kế hoạch công việc trong tương lai như thế nào là đúng?

Trả lời

Bình thường quý vị sắp xếp công việc như vậy, quý vị đã làm rồi nhưng khi mà nghĩ như vậy là quý vị tập trung vào công việc, chú tâm vào suy nghĩ đó và quên thân hoàn toàn, đó là lộ trình tâm Bát tà đạo, tư duy lúc đó là tà tư duy. Còn bây giờ, nếu như quý vị vẫn nhớ đến chú tâm răng, lưỡi rồi có thể là cả nhịp thở nữa: cảm giác thở vô, thở ra; nếu chú tâm đó liên tục: quý vị cảm nhận được cảm giác răng, lưỡi, cảm nhận được cảm giác thở vô, thở ra tức là lúc đó có chú tâm liên tục, không quên thân, và quý vị vẫn tư duy sắp đặt

công việc thì tư duy đó là chánh tư duy, không bị tham, sân, si xen vào. Nếu quý vị làm được như vậy thì đó là chánh tư duy, là Bát chánh đạo. Đương nhiên là phải thực hành một thời gian dài mới có thể đạt đến kết quả này. Khi nào cũng nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.

Câu 8

Thưa Sư, khi thiền quán thân, thọ, tâm, pháp, con thấy các pháp hay còn gọi là ý nảy sinh và diệt liên tục, quán thấy nó không phải của ta, không phải do ta, nó vô chủ vô sở hữu nhưng tại sao khi tâm ta nảy sinh tác ý xấu tức là ta đã mang tội và nghiệp báo theo sau. Mong Sư giải thích việc này giúp con. Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Nếu thực sự quý vị thực hành chánh niệm về thân, thọ, tâm, pháp, thực hành trong đó có định, có tuệ, lộ trình tâm đó là Bát chánh đạo thì đương nhiên là quý vị sẽ học rồi tuệ tri vô ngã. Tuệ tri vô ngã là không có cái ta chứ không phải là cái đó không phải là của ta. Nếu như tôi suy nghĩ cái đó không phải là của ta thì vẫn tồn tại một cái ta, đó là tà kiến rồi. Vô ngã không có cái ta, các pháp đó đều vô chủ, vô sở hữu, không có cái ta nào là chủ nhân, chủ sở hữu cả. Tuệ tri không có cái ta, đó mới gọi là Tuệ tri vô ngã chứ còn có một phương pháp dạy quán "cái này không phải là của ta, không phải là ta" thì rõ ràng có cái khác là ta và tư duy đó là tư duy trên tư tưởng chấp ngã rồi: vẫn tồn tại một cái ta, chỉ có cái này không phải là ta thôi chứ còn có cái khác là ta. Cho nên đến các bài quán thọ, quán tâm, quán pháp để tuệ tri vô ngã là chỉ có các sự vật, hiện tượng thôi chứ không có cái ta là chủ nhân, chủ sở hữu. Không có cái ta nào là chủ nhân, chủ sở hữu chứ không phải là cái đó không phải là của ta. Quý vị nói "cái đó không phải là của ta" thì vẫn tồn tại một cái ta, cho nên phải là lưu ý chỗ này.

Khi mà tác ý "nhưng tại sao khi tâm ta nảy sinh tác ý xấu tức là ta đã mang tội và nghiệp báo theo sau" là Bát tà đạo rồi chứ không phải là Bát chánh đạo nữa.

Câu 9

Thưa Sư, cho con hỏi một câu hơi thô ạ: Khi quán thọ nơi thọ mà nghe tiếng thiên nhiên vẫy gọi thì con có nên quán cảm giác lúc đó cho đến khi thực sự cần đi vào nhà vệ sinh hay là con nên đi luôn ạ? vì nhiều lời khuyên hiện tại là không nên nhịn mà ảnh hưởng đến chức năng của đại tràng, bàng quan.

Trả lời

Khi quý vị quán thọ, quán cảm giác thì biết nó là cảm giác thôi, và sau đó chánh kiến khởi lên sẽ có tác ý là sẽ có hành động như thế nào với cảm giác

đó, đương nhiên là trí tuệ hiểu rằng bây giờ cần phải đi tiêu thì đi, chỉ có tà kiến mới nhịn. Quý vị thấy, ở câu này thì hiểu biết đúng sự thật khởi lên liền.

Câu 10

Kính bạch Sư, hôm nay con có đủ duyên lành, con đã đến và được tham gia khóa thiền 9 ngày do Sư hướng dẫn. Con có một chút thắc mắc, không hiểu, kính mong Sư giải đáp cho con ạ. Hàng ngày ở nhà con có thiền nhưng tâm luôn khởi rất nhiều hoạt động, con rất bế tắc và lo sợ. Kính mong Sư cho con hỏi những lúc như thế con có nên tiếp tục hay con phải xả thiền luôn ạ? Con không biết nói gì hơn, chỉ biết kính và tri ân Sư rất là nhiều.

Trả lời

Có thể là người mới bắt đầu và định lực chưa mạnh thì khi mình ngồi như vậy tà niệm khởi lên, rồi không thể nào vào chánh định được. Quý vị hiểu rằng, thí dụ như những bế tắc, lo sợ những cái tâm khởi lên mà làm cho mình hoang mang, dao động mạnh thì lúc đó không thể thiền được. Cho nên, quý vị thấy trong kinh có nhắc đến là khi có lạc mới vào định được, chứ có khổ là không vào định được. Trong những trường hợp như vậy, để đối trị thì quý vị phải dùng một phương pháp mạnh hơn, đó là - như trong kinh thường nói là “dùng tâm đánh bại tâm” - dùng chú tâm đánh bại những cái đó. Thế thì “dùng tâm đánh bại tâm” ở đây là dùng chú tâm để đánh bại các trạng thái lo lắng, sợ hãi rồi là kích động như vậy. Quý vị phải thực hiện như thế này: quý vị hướng chú tâm đến hơi thở và hít vào thật nhiều cho căng lồng ngực ra - để hít vào mà căng lồng ngực ra thì quý vị phải chú tâm vào đó - chú tâm vào cảm giác đó; và khi đã hít căng lồng ngực thì quý vị không thở ra mà chú tâm mạnh mẽ để giữ không thở ra - đương nhiên là khi giữ không khí trong đó không cho thở ra, quý vị nín thở thì phải chú tâm mạnh vào đó - và khi chú tâm mạnh vào đó thì các ý nghĩ lo sợ đó sẽ chấm dứt; khi không thể nào giữ được, nó căng - đương nhiên phải chú tâm, phải rất là căng để không thở ra - nhưng đến lúc không thể nào chịu đựng được nữa, quý vị mới bắt đầu thở ra từ từ, từ từ... và khi thở ra từ từ này cũng chú tâm thì rất thoải mái. Khi chú tâm mạnh như vậy thì ý nghĩ, do thở vô mình cũng phải chú tâm mạnh, khi ngưng thở này là chú tâm rất là kinh khủng, áp chế cho nên các tư tưởng đó tạm thời chấm dứt, khi thở ra nó thoải mái. Nếu quý vị hít vào-ngưng thở-thở ra, tiếp tục ba hơi như vậy thì những tư tưởng bình thường, vừa vừa là nó chấm dứt liền, đó gọi là “dùng tâm đánh bại tâm”, dùng chú tâm. Nếu nó mạnh, nó vẫn chưa dứt thì quý vị cứ tiếp tục 7, 8, 9, 10 hơi như vậy là quý vị an trú vào chú tâm liên tục. Đây cũng là chú tâm liên tục để chấm dứt suy nghĩ, những lo âu, những căng thẳng, những sợ hãi, thậm chí những dục tưởng. Đối với những người mà tình dục khởi lên, nó chi phối, nó làm điên đảo thì quý vị cũng sử dụng phương pháp này để chấm dứt dục tưởng đó. Đây là cách đối trị với những cảm thọ khốc liệt, cho nên đây là kỹ thuật “dùng tâm đánh bại tâm” mà quý vị phải học, phải thực hành trước. Thí dụ, thỉnh thoảng quý vị thực

hành thở vào-ngưng-thở ra ba, bốn hơi như vậy để quý vị kinh nghiệm được trạng thái đó, rồi đến khi nào đối diện với những trường hợp căng thẳng đó, những khốc liệt đó thì quý vị đưa ra thực hành, còn nếu như là nghe đây rồi, thấy có lý nhưng quý vị không thực hành thử thì đến khi xảy ra cũng không nhớ được. Quý vị phải thực hành thử một số lần thì sẽ nhớ được trải nghiệm đó, kinh nghiệm đó, trải qua cái đó thì quý vị mới nhớ được.

Câu 11

Thưa Sư, đạo Phật cho người trí tự mình giác ngộ nhưng như con thấy những người chạm được vào Phật giáo phần lớn là trải qua nhiều khổ đau trong cuộc sống nhưng không chịu được áp lực hay trải qua nhiều thất bại theo chuẩn chung của xã hội. Như vậy có mâu thuẫn với người trí không Sư? Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Ý kiến này cho rằng phải là những người thành đạt, giàu có, nổi tiếng mới là người trí, còn những người nghèo khổ, những người trải qua nhiều thất bại thì không phải là người trí. Tiêu chuẩn đó không phải là tiêu chuẩn của người trí. Người có khả năng khám phá sự thật mới gọi là người trí. Có những người cho dù học vị là tiến sĩ, thành đạt nhưng do vậy lại càng tham, càng sân, càng si, càng vô minh; có những người thất bại nhưng có khả năng khám phá sự thật nên khi tiếp cận với phương pháp khám phá sự thật này, họ sẽ tương tác được liền, chứ không phải ai cũng tương tác được. Rất nhiều người học giỏi, tài cao, chức trọng.. nhưng nghe cái này chỉ được vài ba câu là chấp thủ vào kiến thức, ý kiến của mình, thậm chí cho rằng không xứng đáng với mình cho nên không thể nào tiếp cận được sự thật. Chúng ta phải hiểu người trí, phải đi sâu vào để xem xét, không phải là ai thành đạt, nổi tiếng, học cao, hiểu rộng… cũng là người trí.

Câu 12

Kính thưa Thiền sư, con có một số câu hỏi mong Thiền sư giải đáp. Buổi sáng hôm nay Thiền sư có giảng đến “một vị tỳ kheo trước khi chết muốn thấy sắc đẹp của Như Lai nhưng Như Lai lại nói tấm thân ô uế này thì muốn làm gì”, tuy nhiên phải nhờ có thân đó thì Như Lai mới tu tập và giác ngộ được. Vậy ở đây có mâu thuẫn gì không ạ? Ý của con là thấy Như Lai dùng từ ‘ô uế’, con cảm thấy rất là coi thường thân thể.

Trả lời

Quý vị phải hiểu ngữ cảnh để so sánh thân thể này với trí tuệ về Lý duyên khởi, vị tỳ kheo muốn chiêm ngưỡng thân thể của Như Lai, nói đúng là “có gì là cao quý trong tấm thân ô nhiễm này để mà chiêm ngưỡng”, và ngài nói đến là “ai thấy pháp, ai thấy Lý duyên khởi là thấy pháp, ai thấy pháp là thấy

Như Lai” thì rõ ràng chỉ là Ngài so sánh giữa giáo pháp với tấm thân này. Giáo pháp là đáng chiêm ngưỡng chứ không phải là tấm thân này là đáng chiêm ngưỡng, cho nên chúng ta phải hiểu ý câu nói “có gì trong tấm thân ô uế này để mà chiêm ngưỡng”, cái cần phải chiêm ngưỡng là giáo pháp, là Lý duyên khởi. Chúng ta hiểu ngữ cảnh của câu từ đó là như vậy.

Con rất tâm đắc với câu nói “Chỉ cần bạn muốn thì cả vũ trụ sẽ ra tay giúp bạn”, tuy nhiên sau khi học lý duyên khởi con lại hoài nghi về câu nói này. Con mong Thiền sư giải đáp để có cái nhìn đúng đắn ạ.

Quý vị thấy rằng tất cả các pháp đều vô chủ, vô sở hữu nên không ai điều khiển được ai cả, cho nên trong Tứ niệm xứ nói rằng “tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa nơi chánh pháp, không nương tựa một gì khác” và nói là nếu như người nào mà cuộc sống của người đó luôn luôn sống trú quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, chánh định, nhiếp phục tham ưu ở đời là người đó tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa nơi chánh pháp, không nương tựa một gì khác”. Hiểu được cái này, thực hành, rồi trải nghiệm cái này thì không còn mong chờ là vũ trụ giúp đỡ mình, cho nên quý vị có thể nghi ngờ câu đó, khi dần dà tiếp xúc cái này, quý vị tự mình lý giải. Đó là “tự mình nương tựa nơi chính mình” nhưng “nương tựa nơi chính mình” tức là nương tựa nơi Tứ niệm xứ này, 4 loại trí nhớ chánh này.

Có linh cảm và trực giác không ạ?

Trả lời

Có hai cách hiểu về trực giác: cách hiểu trực giác tâm linh có nghĩa là cái biết từ đâu đến với mình, thì hoàn toàn là sai lạc về từ ‘trực giác’ ở đây là để nói về cái biết trực tiếp giác quan gọi tắt là trực giác. Từ trước đến nay, có thể quý vị cũng chưa bao giờ nghe đến ‘cái biết trực tiếp giác quan’. Thực ra, trong tâm lý học, triết học có hai cái biết gọi là ‘nhận thức cảm tính’ và ‘nhận thức lý tính’ thì chính ‘nhận thức cảm tính’ là cái biết trực tiếp giác quan này. Ai tham dự thiền trà thì kinh nghiệm rõ ràng cái biết trực giác và đặc biệt là quý vị ở cấp độ cao, 2 ngày nay quý vị thực hành để kinh nghiệm cái biết trực giác đó, cái biết trực giác thuần túy, không có tâm biết ý thức xen vào.

Thực ra không có linh cảm! Tất cả con người có hai cái biết. Quý vị thấy tâm bao gồm thọ, tưởng, hành, thức: thọ là đối tượng của thực tại, hành là các tâm hành, biết bao gồm tưởng và thức. Tâm biết tưởng gọi là tâm biết trực giác, tâm biết thức là tâm biết ý thức. Quý vị học rồi và hiểu tâm biết trực giác do duyên khởi, do tiếp xúc mà phát sinh hoặc tâm biết ý thức do niệm, tư duy mà khởi lên, không có cái gì tự nhiên có cả. Cái gọi là linh cảm có nghĩa là tự dưng có, hiểu theo nghĩa đó cho nên không có chuyện là linh cảm, hay hiểu ‘trực giác’ theo kiểu tự động có.

Cái biết của con người là duyên khởi, đó là phải có điều kiện nó mới phát sinh chứ không phải tự nhiên mà có. Có thể từ trước nay quý vị nói là tâm chứ không biết tâm là như thế nào, bây giờ quý vị lần lượt học, rồi hành, rồi kinh nghiệm về tâm là do duyên khởi. Duyên khởi tức là phải có điều kiện thì mới khởi lên chứ không phải tự nhiên mà có. Nói linh cảm là hiểu theo kiểu tự nhiên và ở đâu đó đến, hay nói 'trực giác tâm linh' thì cũng ở đâu đến. Không có cái gì ở đâu mà đến, tất cả đều phát sinh nơi thân này do 6 căn tiếp xúc với 6 trần.

Luôn có rất nhiều những suy nghĩ tự động khởi lên và đa phần những suy nghĩ đó đều là tiêu cực như chiến tranh, chết đói, bệnh tật, người thân có vấn đề, thất bại, xấu hổ... rồi càng nghĩ lại càng bị cuốn vào. Vậy ngoài cách quán thân để cắt đứt suy nghĩ, con mong Thiền sư giải thích cho con đúng, làm sao để vắng mặt những suy nghĩ đó. Con xin cảm ơn Thiền sư rất nhiều.

Trả lời

Quý vị thực hành cái thứ nhất là chánh định để chấm dứt được 80 - 90% suy nghĩ, quý vị sống với cái biết trực giác, còn lại 10 - 15% suy nghĩ để làm các công việc cần thiết. Nhưng đó là bước thứ nhất, chứ không phải quý vị tu để chấm dứt hoàn toàn suy nghĩ. Quý vị đang thực hành quán thọ, quán tâm, quán pháp để thay đổi cái biết ý thức từ tà kiến sang chánh kiến và đó cũng có nghĩa là thay đổi suy nghĩ từ tà tư duy sang chánh tư duy chứ không phải là chấm dứt hoàn toàn suy nghĩ. Cho nên, để chấm dứt các suy nghĩ tiêu cực này - đó là tà tư duy - thì khi nào mà quý vị thay thế tà tư duy này bằng chánh tư duy thì lúc đó những suy nghĩ đưa đến chấm dứt khổ, không còn đưa đến tiêu cực, thất bại, xấu hổ, lo lắng, phiền muộn, ghen tuông, hờn giận... Quý vị phải hiểu đúng, không phải quý vị tu tập chỉ phần thứ nhất, nhiều người hiểu sai là mình tu để hết suy nghĩ. Quý vị thấy khi thực hành phần thứ nhất, thực hành phần định để an trú tâm biết tỉnh giác: vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Đó là tâm vô phân biệt, quý vị thực hành để kinh nghiệm được tâm vô phân biệt. Quý vị thấy là rất nhiều người nói giác ngộ là sống với tâm vô phân biệt thì hoàn toàn là chưa hiểu gì cả. Quý vị thực hành giai đoạn sau để thay đổi từ tà tư duy sang chánh tư duy, để thay đổi từ tà kiến sang chánh kiến và tà kiến hay chánh kiến thì tâm ý thức đó vẫn có khái niệm, có ngôn từ, có phân biệt chứ không phải những người giác ngộ rồi, sống chỉ với tâm vô phân biệt, không còn tâm phân biệt nữa. Đã là ý thức đều phân biệt cả: tâm phân biệt ý thức chánh kiến cũng phân biệt, ý thức tà kiến vẫn phân biệt nhưng ý thức tà kiến phân biệt đưa đến phát sinh tham, sân, si còn ý thức chánh kiến vẫn là phân biệt nhưng không còn phát sinh tham, sân, si nữa, khác nhau như vậy thôi.

Câu 13

Thưa Thiền sư, cho con hỏi: nếu con người là vô thường thì ta nên hiểu như thế nào về trường hợp phạm nhân phạm tội và bị pháp luật trừng phạt ạ? vì người lúc phạm tội là một người và người lúc bị giam giữ là khác nhau.

Trả lời

Quý vị phải hiểu mọi cái biết của thế gian, hiểu biết của thế gian dựa trên hệ quy chiếu thường kiến cho rằng người phạm tội và người bị giam đó là một, đồng nhất là thường kiến. Mọi tiêu chuẩn, mọi hiểu biết, mọi tư duy dựa trên hệ quy chiếu đó và từ hệ quy chiếu đó đưa ra lối sống trừng phạt người này, tuy rằng rõ ràng là sắc-thọ-tưởng gây tội và sắc-thọ-tưởng trong tù là khác nhau, quý vị thấy vô thường. Nhưng thế gian đã lấy tiêu chuẩn thường còn, chấp thường nên đề ra là phải phạt anh này và như vậy là đúng theo tiêu chuẩn. Toàn bộ thế gian này, không trừ nước nào cả, đều tư duy theo kiểu đó và đều đưa ra trừng phạt theo tư duy đó. Người nào nói không phải thì trái với hiểu biết đã mặc định là đúng rồi, nói như vậy là sai, không chấp nhận được. Rõ ràng chúng ta giải thích rằng thế gian dựa trên hiểu biết đã mặc định là đúng cho nên khi một người nói rằng người phạm tội và người trong tù là hai người khác nhau, họ sẽ không chấp nhận. Không chỉ là bản thân nhà tù đó không chấp nhận mà cả loài người này không chấp nhận. Những người nào biết đúng sự thật như vậy, biết đúng sự thật là vô thường như vậy, biết đúng duyên khởi như vậy là hiểu biết khác, hiểu biết của họ là vô thường, vô chủ, vô sở hữu. Những người nào sống với hiểu biết đúng sự thật duyên khởi về vô thường, vô chủ, vô sở hữu sẽ không phạm tội để rơi vào trường hợp bị bắt. Quý vị sẽ thấy ở bài cuối, thực tại Bát chánh đạo gọi là xuất thế gian thoát ra khỏi thực tại thế gian, không có tiêu chuẩn của thực tại thế gian cho nên, ví dụ, một người giác ngộ không làm việc gì để thế gian bắt giữ, giam giữ họ, không có việc làm đó cho nên đối với những người xuất thế gian, luật pháp của thế gian không có tác dụng gì đối với họ, họ không có đời sống thế gian để mà vi phạm những cái đó. Quý vị hiểu sâu là cái đó không áp dụng đối với thực tại Bát chánh đạo, chỉ là hệ quy chiếu Bát tà đạo thôi.

Thưa Thiền sư, nếu một người Hồi giáo được giáo dục từ nhỏ rằng giết người, giết kẻ thù là việc làm tốt và nên làm, người đó cũng biết đến chánh pháp và cũng thường xuyên quan sát cảm giác thân trong mỗi việc làm nên khi người đó đi đánh bom cũng thực hành chánh niệm quán sát thân, người đó chỉ đơn giản đi làm việc cần làm và chú tâm quán sát thân khi làm và không để tham, sân, si chi phối trong quá trình nên dù kết quả ra sao cũng không ảnh hưởng đến người đó. Thưa Sư, qua tình huống trên con muốn hỏi làm sao để biết một sự việc khi nào là chánh niệm, khi nào là tà niệm? khi mà kinh nghiệm người đó được giáo dục bởi những điều không đúng trước đó giống như trong tình huống trên, giết người là sai nhưng đó lại là kinh nghiệm từ nhỏ được mách bảo là đúng do sống trong môi trường Hồi giáo từ nhỏ.

Trả lời

Quý vị phải thấy giả thuyết của quý vị không hợp lý chút nào cả, và chúng ta sống trên sự thực chứ không sống trên giả thiết! Chúng ta chỉ xem xét sự thật còn giả thiết thì vô vàn. Giả thiết này không hợp lý bởi vì nếu như người Hồi giáo này mà tiếp thu chánh pháp thì họ biết rằng tất cả những hiểu biết kia là sai lầm, và khi biết là sai lầm thì họ từ bỏ rồi, họ không mặc định là đúng. Quý vị hiểu là trong bộ nhớ của quý vị có vô minh, những kiến thức cũ nhuốm màu vô minh chấp ngã và bây giờ quý vị học mới là minh, khi đang tu là hai cái đánh nhau cho đến khi nào quý vị tu thành công thì minh xóa bỏ hoàn toàn vô minh. Xóa hết vô minh thì lúc đó không còn có những kiến thức giết người là tốt ở trong bộ nhớ nữa để mà đi làm chuyện đó.

Câu 14

Kính thưa Sư, con xin hỏi các điều nơi con băn khoăn, mong Sư giải đáp thắc mắc: rèn luyện trí nhớ chánh có giống cài đặt cho tiềm thức những thông tin tích cực không?

Trả lời

Rèn luyện trí nhớ chánh ở đây là chúng ta không nói tiềm thức, không có khái niệm tiềm thức, chúng ta nói bộ nhớ là kho chứa thông tin thôi! Khái niệm tiềm thức là người ta cho rằng tâm có hai tầng: tầng dưới là tiềm thức, là ẩn chứa rồi trồi lên trên thành ý thức do người ta không biết lộ trình tâm như thế nào. Chúng ta không có từ 'tiềm thức' mà nói 'bộ nhớ' giống như bộ nhớ của máy tính. Khi học như thế này là quý vị lưu thông tin vào bộ nhớ nhưng mới chỉ lưu thôi, còn rèn luyện để cho trí nhớ đó thường xuyên khởi lên thì quý vị phải thực hành kích hoạt nó lên. Quý vị hiểu biết là trí nhớ chỉ kích hoạt cái nào nổi trội nhất cho nên nếu quý vị nghe rồi không thực hành rèn luyện trí nhớ này thì nó chìm xuống dưới, nó vẫn ở đó nhưng quý vị không nhớ được. Quý vị thấy là khi nghe giảng thực tại là cảm thọ: ngọt không nằm trong đường, ngọt là cảm giác do lưỡi tiếp xúc với đường mà phát sinh, như vậy ngọt là cảm giác không phải là vật chất, không nằm trong đường, quý vị hiểu rồi nhưng nghe ở đây và đi ra ngoài kia là quên, quý vị lại bàn ngọt nằm trong đường: cái này ngọt quá, bởi vì tuy là thông tin đó lưu vào bộ nhớ nhưng chìm xuống liền. Quý vị phải rèn luyện để kích hoạt nó lên và khi nào rèn luyện được nó nổi trội thì lúc bàn luận như vậy, trí nhớ khởi lên, quý vị nhớ được là cảm giác thôi chứ ngọt không nằm trong đó. Quý vị rèn luyện trí nhớ là lưu vào bộ nhớ, lắng nghe và khi nghe mà công nhận là đúng thì mới lưu vào bộ nhớ, rồi phải rèn luyện để kích hoạt nó lên, để nó luôn luôn là thông tin nổi trội trong bộ nhớ.

Khi văn, tư, tu được vô thường, vô ngã thì có mất đi khát khao kiến tạo giá trị phát triển hoặc mất đi cảm xúc yêu thương không?

Trả lời

Cảm xúc yêu thương là luyến ái, chính là biểu hiện của tham trên lộ trình tâm Bát tà đạo. Khi rèn luyện trí nhớ chánh, Bát chánh đạo khởi lên thì quý vị có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng không có yêu thương trong đó, nhưng là cách đối xử với lời nói, hành động rất là tử tế, rất là đúng mực, rất là đúng đắn kết nối với nhau chứ không có yêu thương. Quý vị thấy, thí dụ như chúng ta nói vợ chồng lấy nhau, lúc đầu thì yêu thương nhau nhưng sống với nhau một thời gian rồi chỉ là ràng buộc với nhau bởi tài sản, con cái hoặc danh tiếng… gì đó thôi chứ yêu thương nó vô thường, có lúc thậm chí ghét nhau là chính mà phải ràng buộc với nhau bởi tài sản, với con cái, với danh tiếng, bởi danh dự thôi nhưng khi đó không cần yêu thương mà chỉ cần tử tế, đúng mực với nhau là đủ. Khi nào cũng đúng mực, biết việc đó là phải cư xử như vậy: đúng mực rồi tử tế với nhau thì có phải là còn quý hơn yêu thương bởi vì yêu đi liền với ghét, hai cái đó là hai mặt gắn chặt với nhau: có yêu thì có ghét.

Câu 15

Kính thưa Sư, khi ngồi thiền tọa, tiếng động ở tầng một vang lên liên tục, con ghi nhận liên tục nhưng vì tiếng động to và nhiều quá, con chỉ ghi nhận được âm thanh mà không ghi nhận được cảm giác trên thân. Vậy không gian thiền tọa có cần phải tĩnh hơn để tập trung định cảm giác trên thân được tốt hơn không? Sư có thể giải thích thêm chữ 'duyên' trong quy luật nhân, quả, theo đức Phật không ạ? Con xin cảm ơn Ngài.

Trả lời

Quý vị thực hành quán thọ - quán cảm giác, nhưng thật là tự nhiên chứ không phải là mình đi tìm kiếm cảm giác để mà quán nó là cảm giác. Xuất hiện cái gì nổi trội thì quán cái đó thôi, tự nhiên hoàn toàn. Khi quý vị thấy những tiếng động lớn thì lúc đó chú tâm nó tự động và chánh kiến khởi lên biết đó là cảm giác, lúc đó cảm giác trên thân vẫn có nhưng nó nhẹ thì quý vị không cần phải quán cảm giác trên thân. Quý vị phải hiểu rằng tâm chỉ phản ứng với đối tượng nào nổi trội nhất cho nên chúng ta chỉ quán các đối tượng nổi trội thôi. Thí dụ như ban đêm mới nghe tiếng tíc tắc của đồng hồ mà ban ngày vẫn có, nhưng quý vị không nghe. Ban đêm, tiếng tíc tắc của đồng hồ mới nổi trội thì sẽ có phản ứng với tiếng tíc tắc còn ban ngày có nhiều cái khác nổi trội thì quý vị phản ứng với những cái nổi trội đó, tiếng tích tắc của đồng hồ tuy vẫn có nhưng không nổi trội thì quý vị không có phản ứng với nó mà chỉ dừng lại là xúc-thọ-tưởng thôi, không sao cả. Cho nên quý vị cứ tự nhiên, không tìm kiếm cảm giác ở đâu cả. Tôi đã nói rồi: cái gì nổi trội thì tự động chú tâm nó xảy ra ở đó và chánh kiến xuất hiện ở đó, mình không điều khiển gì cả.

Quý vị hiểu rằng hai nhân tiếp xúc với nhau - tiếp xúc đó gọi là duyên rất gần với chữ 'duyên' trong cuộc sống bình thường: đã nói duyên tức là phải có tương tác với nhau, tiếp xúc với nhau thì gọi là duyên. Quy luật nhân, quả là

phải hai nhân và một duyên, có hai nhân mà không có duyên thì cũng không có quả. Cho nên, các pháp phát sinh nói là duyên khởi là do tiếp xúc hay do tương tác mà phát sinh, chứ không phải do nhân biến đổi mà thành. Chữ 'duyên' này rất đặc biệt, chữ 'duyên khởi' rất đặc biệt, đức Phật chế định ra từ 'duyên khởi' rất đặc biệt để phân biệt: con người bình thường thì cho rằng nhân biến đổi thành quả nhưng không phải, không có nhân nào biến đổi thành quả cả mà chỉ có duyên mới phát sinh ra quả, duyên là sự tương tác. Cùng tay này và bàn đây, nếu như là tiếp xúc theo kiểu đặt lòng bàn tay lên bàn thì ra kết quả là cảm giác cứng hay mềm, nhưng tiếp xúc theo kiểu xoa bàn tay lên bàn thì ra cảm giác thô hay mịn, mà tiếp xúc theo kiểu bàn tay nâng bàn lên thì ra cảm giác nặng hay nhẹ. Quý vị thấy cùng là hai nhân này nhưng ra kết quả khác nhau. Cảm giác cứng hay mềm khác với cảm giác thô hay mịn khác với cảm giác nặng hay nhẹ, là kết quả không phải do tay hoặc do bàn biến đổi thành mà do tương tác, do duyên cho nên mới gọi là duyên khởi là như vậy. Cái này rất là vi tế, rất là sâu sắc nhưng chúng ta có thể khảo sát được.

Câu 16

Kính thưa Sư, bộ phim Cuộc đời của đức Phật do Ấn Độ sản xuất dài 56 tập có phải được trích từ các lời dạy của đức Phật không ạ? Nếu chuẩn, Sư có thể phân tích từ tập đức Phật ra đi tìm người thầy và sau khi giác ngộ không ạ? Con cám ơn Sư.

Trả lời

Tất cả đều là những gì của người sau nghĩ về đức Phật chứ làm sao mà họ biết được đức Phật nghĩ gì. Quý vị có thấy là đức Phật khi đi ra cửa thành nghĩ gì thì chỉ có đức Phật mới biết còn người sau nói đức Phật nghĩ gì là mỗi người sẽ tưởng tượng theo tư tưởng của mình chứ không phải là sự thật. Bây giờ có người viết tiểu sử của ông Nguyễn Trãi, ông Nguyễn Trãi lúc đó nghĩ gì thì chỉ có ông biết thôi còn người viết tiểu sử tưởng tượng ra, là ý kiến của người đó, là tư tưởng của người đó chứ không phải của Nguyễn Trãi. Cho nên giáo pháp tại sao nhiều như vậy là do mỗi người. Đức Phật cũng nói lời đó nhưng mỗi người sẽ nghĩ hiểu lời dạy của đức Phật theo tâm thức của mình cho nên mới ra vô số kể như vậy và ai cũng tin là mình đúng, ai cũng mặc định là mình đúng.

Câu 17

Con có một người chú, thím ở nhà có lộc bàn thờ nói là bàn thờ Phật và một số người theo cúng bái cũng tương đối đông nhưng hình thức cúng bái và đốt vàng mã, con nhìn thấy mê tín dị đoan thì đúng hơn là theo Phật. Nhà của chú con thì ở miền núi, nơi đấy nhiều điều kiện học Phật mà hầu như không có. Con xin hỏi ở hoàn cảnh con, con phải làm gì và có cách nào để con có thể giúp đỡ chú con học Phật và làm theo tư tưởng Phật một cách đúng đắn

không ạ? Chú con năm nay 60 tuổi rồi, điều kiện để sử dụng internet chắc là khó lắm. Nếu con nói với chú con đọc kinh Phật thì nên bắt đầu đọc từ quyển kinh nào? Con vô cùng biết ơn Sư.

Trả lời

Quý vị là thấy là ngay bài đầu học năm tính chất của giáo pháp, để tiếp cận được giáo pháp thật không phải là chuyện dễ dàng. Quý vị sẽ thấy rằng muốn hướng dẫn cho người thân của mình thì quý vị phải thâm hiểu đã, phải kinh nghiệm đã rồi lúc đó mới có thể tiếp cận, và cũng phải hiểu là bản thân họ có duyên không, có những thông tin trong kho chứa tương tác với pháp này mới tương tác được chứ không phải là ai cũng tương tác được. Người có duyên, có trí mới có thể tương tác được, cho nên quý vị thấy là không phải ai cũng có thể tiếp cận, nhưng ai có duyên thì sẽ gặp, người đó sẽ có tương tác thôi. Có những người tôi không tìm kiếm, không bao giờ tìm kiếm nhưng dù họ ở đâu đâu mà qua các phương tiện truyền thông họ vẫn tương tác được, rồi tiếp thu được giáo pháp này, họ ở rất là xa, chưa gặp bao giờ, nhưng cũng có những người rất là gần gũi hàng ngày v.v... lại không bao giờ nghe. Không phải ai cũng tiếp xúc được, tương tác được kể cả những người có duyên có những người tương tác được với tôi, nghe rồi tham dự các khóa tu nhưng cũng có những người chỉ tương tác được với sư Tịnh Kiến, không tương tác được với tôi. Quý vị phải thấy là cái này không ai làm chủ, không ai điều khiển được cả, nếu mình có mong muốn như vậy, mình phải thâm nhập, phải thâm hiểu, phải tu tập rồi mình sẽ tương tác nhưng cũng phải xác định tương tác có thể kết quả tốt cũng có thể kết quả xấu bởi vì nó là vô chủ, vô sở hữu, cho nên cái này có ý kiến như vậy thì cứ làm nhưng không ràng buộc vào kết quả.

Thầy cho con hỏi một câu để khai tâm ạ: Nếu nói vô ngã không có cái ta thì tại sao Phật giáo lại có pháp danh, mục đích là gì?

Trả lời

Quý vị thấy rằng pháp danh cũng là tên gọi thôi. Tên gọi người này là Hòa, tên gọi người này là Anh chẳng hạn, thì có hai cách hiểu: một là cho rằng Hòa đó là một thực thể, Anh đó là một thực thể, là chủ nhân, chủ sở hữu của thân, tâm này, đó là cách hiểu của nhân loại, và đó gọi là chấp ngã: có một bà Hòa là chủ nhân, chủ sở hữu của thân, tâm này, ông Anh kia, ông tên Anh kia, có một ông Anh là chủ nhân, chủ sở hữu của thân, tâm kia; nhưng có cách hiểu thứ hai, khi mà chánh kiến, chúng ta biết rằng nếu như phân tích ra thì đây là một lộ trình sắc-thọ-tưởng-hành-thức, kia cũng là một lộ trình sắc-thọ-tưởng-hành-thức nhưng để phân biệt sắc-thọ-tưởng-hành-thức này với sắc-thọ-tưởng-hành-thức kia thì đặt tên này là Hòa và đặt tên kia là Anh. Khi tôi nói tên Hòa là mọi người hiểu đang ám chỉ lộ trình sắc-thọ-tưởng-hành-thức này và khi tôi nói Anh là sẽ ám chỉ ở kia, quan sát lộ trình sắc-thọ-tưởng-hành-thức kia. Đó là lộ trình sắc-thọ-tưởng-hành-thức, sắc-thọ-tưởng-hành-thức, ...

sinh diệt liên tục. Phật giáo đặt pháp danh, nếu hiểu đúng, chúng ta phân biệt sắc-thọ-tưởng-hành-thức này với sắc-thọ-tưởng-hành-thức khác là tên gọi thôi, bản thân nó không phải là thực thể, nó là tên gọi để chỉ một lộ trình sinh diệt của sắc-thọ-tưởng-hành-thức.

Chánh định có 4 loại thiền có dễ đạt không? Bản thân Thiền sư có dễ đạt không? Nếu phải có chánh định mới có Bát chánh đạo, vì vậy thì con người, ngoài những lúc chánh định thì đều là Bát tà đạo ạ?

Trả lời

Nếu quý vị thực hành đúng thì như trong kinh điển nói, có thể chứng được tứ thiền, tăng thượng tâm một cách dễ dàng, một cách không phí sức, một cách không mệt nhọc, rất là đơn giản thôi, nó đơn giản. Rất là nhiều người chưa thực hành bao giờ, ngay thời đầu tiên là họ đã vào được nhị thiền rồi chứ không phải chỉ là sơ thiền, rất là nhiều người. Nếu là Hữu học, quý vị đang tu tập, lúc lộ trình tâm là Bát chánh đạo thì có chánh định nhưng lúc là lộ trình tâm Bát tà đạo thì đương nhiên là không có chánh định. Cho nên, đang tu tập thì lúc là Bát chánh đạo, lúc thì Bát tà đạo đan xen với nhau, lúc thì cái này nhiều, lúc cái khác ít. Quý vị nào nghe giải mã tập Tôn Ngộ Không thật và Tôn Ngộ Không giả thì hiểu rằng vị Hữu học thì lúc là tà kiến, lúc chánh kiến và hai cái đó đánh nhau liên tục, tức là minh và vô minh đánh nhau liên tục và người mà không giác ngộ thì không thể nào phân biệt được.

Như vậy, hôm nay tôi trả lời đến câu 18, còn lại thì tối ngày mốt tôi sẽ trả lời tiếp. Bây giờ tôi xin trả lại chương trình cho Ban tổ chức.